

- ◆ စာရေးသူ၏ အမှာစာ
- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နေတာတွေ ရပ်လိုက်ပါ
- ၂။ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မှာပဲ တာဝန်ရှိပါတယ်
- ၃။ အတိတ်ကို ပြန်ပြီး မတွေးပါနဲ့ အနာဂတ်အတွက်လည်း အရမ်းကြီး မပူပန်ပါနဲ့ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ အကောင်းဆုံး နေထိုင်ပါ
- ၄။ လက်ရှိအချိန်မှာ အကောင်းဆုံး ပျော်တတ်အောင် နေပါ
- ၅။ မေ့ပစ်ရမယ့် အတိတ်က အရာတွေကို မေ့ပါ
- ၆။ ကိုယ့်ကို မလိုအပ်တဲ့သူတွေအပေါ်မှာ လက်လွှတ်တတ်ပါစေ
- ၇။ **Overthinking** ဖြစ်လွယ်တာကို ရပ်တန့်ပါ
- ၈။ စိတ်ညစ်စရာတွေကို ခေါင်းထဲမှာ ရှုပ်ထွေးမခံပါနဲ့ ချက်ချင်းဖြေရှင်းကြည့်ပါ

- ၉။ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေအတွက် အခြားသူတွေအပေါ်ကို မမှီခိုပါနဲ့
- ၁၀။ စိတ်ဓာတ်မာကျောစေချင်တယ်
- ၁၁။ အချိန်ဆွဲတတ်တာကို ဖျောက်ကြည့်ပါ
- ၁၂။ အဆင်မပြေဖြစ်တာတွေ ကြိုလာတဲ့အခါ ဒီစာလေးကို ဖတ်ပြီး အားတင်းကြည့်ပါ
- ၁၃။ လိုချင်တာ မရလာခဲ့ရင် ရလာခဲ့တာကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ
- ၁၄။ မနာလိုတတ်တဲ့ စိတ်ကို ရှောင်ကြည့်ပါ
- ၁၅။ လူတွေရဲ့ ချစ်ခင်မှုကို ရအောင် လုပ်ဆောင်နည်း
- ၁၆။ လူတွေအများကြီးဆီက အလေးထားခံချင်တဲ့ စိတ်ကို လျော့ချပါ
- ၁၇။ မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာတဲ့အခါ လက်ခံတတ်ပါစေ
- ၁၈။ စာနာစိတ်ရှိတဲ့သူတွေရဲ့ ရပ်ဝန်းမှာပဲနေပါ

- ၁၉။ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ပါ
- ၂၉။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အရာရာတိုင်းဟာ လူတိုင်း သဘောကျနေဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး
- ၃၀။ နားလည်ထားသင့်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအကြောင်း
- ၃၁။ ကိုယ့်အပေါ်ကို အလေးထားတတ်တဲ့ သူတွေနဲ့ ဆုံလာရတဲ့အခါ
- ၃၂။ စိတ်ညစ်စရာတွေကို ခေါင်းအလေးခံပြီး မသယ်ယူပါနဲ့
- ၃၃။ ကြုံတွေ့လာရတဲ့ ကိစ္စအတိုင်းပေါ်မှာ ပျော်ရွှင်အောင် နေတတ်ပါစေ
- ၃၄။ မင်းစိတ်ကို သန်မာစေချင်တယ်
- ၃၅။ ကိုယ့်စိတ်ကို ပင်ပန်းစေတဲ့ ရပ်ဝန်းတွေကို ရှောင်ပါ
- ၃၆။ ဒီနေ့တစ်နေ့ကို စိတ်ထားကောင်းကောင်းဖြင့် ရှင်သန်နေထိုင်နည်း
- ၃၇။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စိတ်အေးချမ်းမှုကို တည်ဆောက်ထားပါ

- ၂၉။ **Move On** လုပ်ခြင်း နည်းလမ်းများ
- ၃၀။ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်ပေးတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဘဝကို အနစ်မွန်းမခံပါနဲ့
- ၃၁။ ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းပေးနိုင်တဲ့သူတွေကို ဘဝထဲက ထုတ်ပါ
- ၃၂။ **Black List** ထဲ ထည့်ရမည့် လူများအကြောင်း
- ၃၃။ တစ်ယောက်တည်းပဲ ပြုလဲမနေပါနဲ့
- ၃၄။ ကျွန်တော်တို့ဘေးနားမှာ ကောင်းတဲ့ **Vibe** ရှိသူတွေကိုပဲ ထားပါ
- ၃၅။ အမှတ်တရတွေဟာ လူတိုင်းအတွက် တန်ဖိုး ရှိပါတယ်
- ၃၆။ ကိုယ့်မေတ္တာတွေကို မလိုချင်တဲ့ သူအပေါ်မှာ မပေးမိပါစေနဲ့
- ၃၇။ **Second Family**
- ၃၈။ စိတ်ပျော်ရွှင်စေဖို့အတွက် ကြိုးစားပြီး ကျင့်သုံးသင့်သော နည်းလမ်းလေးများ

၂၂
၇၆
၇၈
၈၀
၈၂
၈၅
၈၇
၉၀
၉၂
၉၄